el Popular
Martes 17 de setiembre del 2024
Director: Carlos Salinas Guerrero
www.elpopular.pe
S/ 1.00

HOY CUMPLIMOS 40 AÑOS

EN AUDIO REVELADOR DICE QUE FISCAL ES SU "MAMI"

- Animador deberá responder por lavado de activos y tráfico de influencias, junto con Javier Miu Lei e Iván Siucho.
- Sunarp revela que animador es representante legal de "Vaticano", sentenciado por narcotráfico.

PÁGINA 2

ABREN INVESTIGACIÓN A CHIBOLÍN

PASARON SUSTO

- Bus cae al abismo y 20 turistas resultan heridos en Machu Picchu. PÁG. 5

HOY ES FIESTA

- Todo Chollywood saluda a el Popular, por su 40 aniversario. PÁGS. 10 Y 11



✚ Se le escucha pactar una cita con Javier Miu Lei: "Dile a chifa qué día puede venir para que lo vea mi mamá".
✚ Fiscal Peralta niega que la haya tratado con ese adjetivo.



REVELAN AUDIOS DE CHIBOLÍN DONDE LE DICE MADRE A FISCAL QUE PODRÍA SER ELIZABETH PERALTA

Tenía su 'mamá' en la Fiscalía



Se le viene la noche. La Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos Cometidos por Funcionarios Públicos, abrió investigación contra el conductor de televisión Andrés Hurtado, más conocido como "Chibolín", por los presuntos delitos de tráfico de influencias y lavado de activos.

La misma medida recayó sobre la fiscal superior especializada en delitos de lavado de activos, Luz Elizabeth Peralta y los empresarios mineros Javier Miu Lei y Francisco Iván Siucho. A ellos también se los incluyó por la misma acusación y entre otros involucrados.

Chibolín, quien se encuentra como no habido, es investigado también por otras dos fiscalías.

"El plazo para ambos procesos ha sido fijado en ocho meses, pero solo en la última instancia la investigación ha sido declarada compleja", se lee en el documento.

"MAMÁ QUIERE CHIFA"

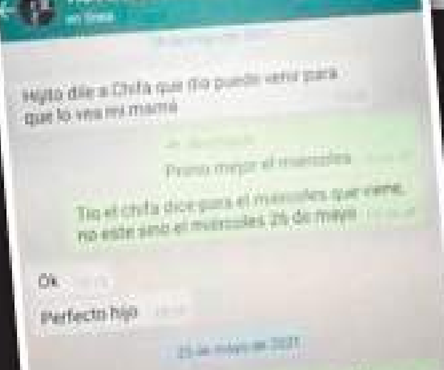
Audios y chats agravarían la situación de Andrés Hurtado, en los que estaría presuntamente acordando una reunión entre el empresario aurífero Javier Miu Lei y la fiscal Elizabeth Peralta.

"Andrés Hurtado: hijito dile a Chifa qué día puede venir para que lo vea mi mamá / Hijo: primo, mejor miércoles. Tío el Chifa dice para el miércoles que viene, no este sino el miércoles 26 de mayo / Andrés Hurtado: ok. Perfecto hijo", se lee en el chat de WhatsApp con alguien a quien le dice "hijo".

En un audio que hace Chibolín, se le escucha lo siguiente: "Hijo, diles así: por supuesto que estoy viendo el tema, ya van a saber de mi, quédense tranquilos [...] No hables más y punto. Hazme caso. Yo soy un experto en este tema".

NIEGA TODO

Elizabeth Peralta admitió en un medio local conocer a Andrés Hurtado, pero que nunca la llamaba como "la mami". "Nunca he escuchado ese término. Me suena muy grotesco la mami", expresó. Pero, en uno de los testimonios de Iván Siucho, declara: "Andrés Hurtado se comunica con nosotros, nos cita a su domicilio y nos indica que no podía ayudarnos con ese tema y que él encantado podría ayudarnos en cualquier otro tema de lavado de activos porque su 'Madre' o 'Mami' era la doctora Elizabeth Peralta. Nos dijo que él era el operador de la fiscal", narró Iván. ▲





ES REPRESENTANTE LEGAL DE VATICANO.

FISCAL ADMITIÓ QUE CONOCE A CHIBOLÍN.

Mánager de Vaticano

Según información de la Superintendencia Nacional de Registros Públicos (Sunarp), el conductor televisivo Andrés Hurtado "Chibolín" es el representante legal del ex sentenciado por narcotráfico Demetrio Chávez Peñaherrera "Vaticano".

La partida registral ante Sunarp de junio del 2016, en la que Chibolín aparece como apoderado legal de Vaticano y por lo que está facultado a manejar sus bienes, abrir empresas, solicitar créditos y realizar trámites notariales. También Chibolín es el mánager de Chávez Peñaherrera para pactar entrevistas con los medios.

el Popular MARTES 17 de setiembre del 2024 Año 39 | Nº 14.663
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.



La palabra de hoy

Lucas 9:23-26 "Decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame."



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3.765	3.790
Bancario	3.685	3.864
Interbancario	3.728	3.820

EURO:
COMPRA: 4.230
VENTA: 4.290
(Interbancario)

Seguridad ciudadana

Si viajas a otra ciudad por transporte terrestre pide información sobre la ruta que cubre. De esta manera tus familiares podrán auxiliarte ante cualquier emergencia.

FUE ATACADO POR SICARIOS CUANDO BEBÍA LICOR JUNTO CON AMIGO

Matan a balazos a obrero

✚ Policía ya habría identificado a los criminales y los está buscando.

Maribel Mendo

PIURA. Dos sujetos atacaron a balazos a un obrero en el asentamiento Micaela Bastidas, en el distrito de Veintiséis de Octubre. El hecho sucedió a las 7:00 de la noche del último domingo cuando Carlos Augusto Herrera Tezén, conocido como "Agucho", se encontraba libando junto con un amigo.

De pronto, dos sujetos a bordo de una moto los interceptaron y, sin mediar palabra, abrieron fuego contra él, dejándolo tirado, a pocos metros del parque principal.

Inmediatamente, los moradores lo trasladaron al área de emergencia del hospital Santa Rosa, sin embargo, el médico de turno certificó su deceso.

Personal de Criminalística de Piura llegó hasta la zona del crimen para iniciar el recojo de evidencias.

Por el momento, de acuerdo a la Policía, el ataque se habría producido por un posible ajuste de cuentas y ya se tendría identificado a los sicarios.

MARIBEL MENDO | GRPO-LR



FUE LLEVADO AL HOSPITAL, PERO YA HABÍA FALLECIDO.



Toma nota:
Los detectives encontraron en el lugar más de seis casquillos de balas que serán analizados.

Agua y alcantarillado

Se supo que la víctima laboraba en una obra de agua y alcantarillado del sector, por lo que los agentes investigan si venía siendo amenazado. Sus parientes piden investiguen el caso.

EN CORTO



HURTAN LAPTOPS VALORIZADAS EN S/50 MIL

Delincuentes sustraen más de 20 laptops valorizadas en 50 mil soles de centro comercial San Lázaro en Independencia. Cámaras de seguridad captaron los rostros de estos malhechores. En las imágenes se ve cuando los delincuentes rompen la puerta y luego abandonan el local con los equipos.



JOVEN SALE DE DISCOTECA Y LE QUITAN LA VIDA

TRUJILLO. Un joven fue acribillado en el Centro Poblado El Milagro. La víctima fue identificado como Víctor Antonio de la Cruz Chuquipoma (28). Según testigos, el infortunado había salido de la discoteca Emimar minutos antes de ser atacado. Al menos 12 disparos se escucharon, sembrando pánico entre los transeúntes.

SU MAMÁ TRABAJABA COMO PORTERA EN EMPRESA

Bebé de dos años fallece al ser arrollada por camión

NICOLE VALERA | GRPO-LR



CHOFER NO SE PERCATÓ DE LA PRESENCIA DE LA MENOR EN EL LUGAR.

Un trágico accidente terminó con la vida de una niña de apenas dos años en la zona de Oquendo, en el Callao, donde un camión de carga pesada la arrolló mientras su madre trabajaba como portera.

Testigos dijeron que un vehículo pesado salió de la empresa Transportes de Carga a Granel Tosa, y la pequeña corrió detrás, sin que su madre se diera cuenta. El chofer no se percató de la presencia de la menor y terminó por arrollarla.

Al lugar llegaron efectivos de la comisaría del sector para diligencias del caso e intervinieron al chofer para que continúe el proceso de investigación.

Mientras tanto, los vecinos comentan que la mujer no solía ir a trabajar con su hija. Sin embargo, fue diferente en esta ocasión y decidió llevarla consigo al trabajo.

"Esta zona se ha vuelto peligrosa, pues constantemente transitan camiones de carga pesada, sin ningún tipo de señalización, además de no contar con pistas y solo vías en estado de trocha", dijeron.

Hicieron un llamado a las autoridades para que hagan algo al respecto.





CARRETERAS SE TIÑEN DE SANGRE.

FUERON ATROPELLADOS POR VEHÍCULOS

2 mueren en accidentes

PIURA. Dos hombres murieron el último domingo a causa de dos accidentes de tránsito en la provincia de Sullana.

La primera víctima Reymundo Ramos se trasladaba en una moto hacia su vivienda en el centro poblado Santa Cruz, en Querecotillo, cuando habría sido arrollado por un vehículo en el puente La Margarita. El chofer se dio a la fuga.

La otra víctima fue Martin Castillo Castillo (58), mientras entregaba gas a domicilios, fue arrollado por un automóvil a la altura del terminal de la empresa de transportes EPPO. El accidentado fue trasladado al hospital de Apoyo II donde perdió la vida. El conductor del vehículo fue trasladado a la comisaría de Sullana.

EN CENTRO COMERCIAL

Extranjero roba a cambista



ASALTO FUE EN MESA REDONDA.

En el Cercado de Lima, un cambista fue asaltado en el interior de la galería Mina de Oro, ubicado en el emporio comercial de Mesa Redonda. Según testigos del violento robo, el asaltante era venezolano. En el video de las cámaras se ve como el hampón arrastra a su víctima para robarle los billetes que contaba.

el Popular | MARTES 17 DE SETIEMBRE DEL 2024

Hoy cumple años
Matthew Settle (55). Actor estadounidense. Su papel más conocido es el de Ronald Speirs en la serie Band Of Brothers. También apareció en películas como Atracción peligrosa y Peligrosamente infiltrada.



El santo del día
Santa Adriana de Frisia. Ejecutada por convertirse al cristianismo.

Un día como hoy
En 1991 En Estados Unidos, la banda de hard rock Guns N'Roses publica los álbumes gemelos o álbum doble, Use Your Illusion I y II. Con canciones como Don't Cry y Estranged.

RECOMPENSA POR VLADIMIR CERRÓN PASÓ DE 100 MIL A 500 MIL SOLES

Aumenta precio por su cabeza

✚ Es el número uno más buscado junto con líderes de organizaciones criminales.

En menos de un mes, la recompensa por información útil que pueda llevar a la captura del prófugo ex gobernador regional de Junín, Vladimir Cerrón, aumentó de S/100 mil a S/500 mil.

El Ministerio del Interior hizo oficial esta modificación en la plataforma de criminales más buscados del Perú y ahora el líder de Perú Libre es el número uno en la lista junto con otros delincuentes, líderes de organizaciones criminales.

No es la primera vez que el precio por la captura de Cerrón aumenta desde que fue sentenciado por haber cometido el delito de colusión, mientras ejercía su cargo en el Gobierno Regional de Junín por el caso Aeródromo Wanka. De hecho, esta es la segunda vez en menos de un mes que el monto se incrementa. El 30 de agosto era de S/200 mil.

Una publicación difundida en la cuenta de X (antes Twitter) del Ministerio del Interior, se ubica a Cerrón Rojas por encima de criminales como: Erick Luis Moreno Hernández, líder de la banda Los Federales, acusado de robo y extorsión; Jhonsson Smit Cruz Torres, líder de la banda Los Pulpos de Trujillo; Rodrigo Torres, "El Mexicano", buscado por cometer tráfico ilícito de drogas; y Gonzalo Monteverde Bossalleu, acusado de lavado de activos como parte de la red de corrupción de la empresa Odebrecht.



LÍDER DE PERÚ LIBRE SIGUE EN LA CLANDESTINIDAD.

Solicitan ayuda

El programa de recompensas del Mininter anunció además que cualquier dato o información sobre la ubicación de Cerrón Rojas puede ser comunicada de forma anónima llamando a la línea gratuita del Programa de Recompensas al número 0-800-40-007.


ALGUNOS SE MANTENDRÁN EN EL CARGO.

ANTE CRISIS EN ENTIDAD ESTATAL

Confirma el nuevo directorio en Petroperú

El ministro de Energía y Minas, Rómulo Mucho, anunció que se definirá la composición del nuevo directorio de Petroperú, medida clave en medio de la crisis que enfrenta la empresa estatal.

Rómulo Mucho explicó que algunos miembros del antiguo directorio se mantendrán en sus cargos.

"Muchos van a quedar", aseguró el ministro, destacando la importancia de mantener al personal capacitado en sus funciones. El nuevo directorio será definido el próximo lunes.

AL MINISTRO DEL INTERIOR

Le salen más chats


ANTES DEFENDÍA A HARVEY COLCHADO.

Nuevos audios y mensajes de WhatsApp demostrarían cómo Juan José Santiváñez, actual ministro del Interior, pasó de tener un discurso de defensa hacia el suspendido coronel PNP Harvey Colchado, debido a que ansiaba ser nombrado en el máximo cargo del Mininter.

Los documentos revelados constituyen una pericia formal a dos equipos celulares de Culebra, un Xiaomi Redmi Note 13 y un Samsung SM A525. Estos fueron pasados por el software Cellebrite, que es una potente herramienta forense para extraer contenidos de celulares, usada incluso por el FBI y en Perú por la Policía y la Fiscalía.


GOBIERNO RATIFICÓ LA ENTREGA.

800 SOLES A DOCENTES UNIVERSITARIOS

Cumplen con aumento

El Gobierno nacional, a través del Ministerio de Educación (Minedu), cumplió con el compromiso de incrementar en 800 soles las remuneraciones a los docentes universitarios en diversas categorías.

Añadió que el aumento se hizo efectivo en dos tramos: el primero, de 400 soles, se abonó en julio pasado y el segundo, del mismo monto, se hará efectivo el presente mes.

El ministro de Educación, Morgan Quero, explicó que el incremento de remuneraciones de los docentes universitarios se efectúa de acuerdo a su respectivo régimen laboral y sus diferentes escalas. Así, los profesores principales verán que su sueldo mensual asciende a 8869 soles a partir del presente año.

VEHÍCULO ACCIDENTADO RETORNABA DE LA LLAQTA HACIA MACHU PICCHU Y CHOFER NO PODÍA VER LA CARRETERA POR LA NEBLINA

Bus se despista y deja 20 turistas heridos

✚ Muchos pasajeros, la mayoría extranjeros, tuvieron que salir por las ventanas para recibir atención médica.

CUSCO. Un ómnibus turístico se despistó y cayó a un abismo de 15 metros en la carretera Hiram Bingham cuando retornaba de la Llaqta de Machu Picchu, dejando al menos 20 turistas heridos.

A las 11:15 a.m. de ayer, el bus turístico perteneciente a la empresa Consettur retornaba del santuario histórico de Machu Picchu, cuando el conductor perdió el control y cayó al abismo.

Según testigos, la densa neblina registrada en el lugar habría impedido la visión del chofer.


TRABAJADORES SOSTIENEN EL BUS PARA QUE NO SIGA CAYENDO.


NEBLINA HABRÍA IMPEDIDO QUE CHOFER VEA LA CARRETERA.

"Los turistas, la mayoría extranjeros, salieron por las ventanas, estaban asustados, afortunadamente fueron auxiliados rápido y trasladados al hospital", dijo un poblador.

La unidad vehicular, que estaba repleta de pasajeros tenía como destino la ciudad de Aguas Calientes, pero lamentablemente no pudo llegar.

Al respecto, el comandante de la comisaría de Turismo del Cusco, Hanner Horna Paz, dijo que las personas lesionadas fueron trasladados de emergencia a la posta de Aguas Calientes.

SOSTENÍAN BUS

Mediante redes sociales se publicó un video en el que se observa que el vehículo es sostenido por un grupo de trabajadores para que no siga cayendo. También se puede ver a personas dentro del bus. Muchas de ellas salieron del vehículo ensangrentadas.

La empresa dueña del bus implicado, Consettur, indicó que se activó el protocolo de emergencia para asistir a las personas afectadas por el incidente.

Agentes policiales acudieron al lugar de los hechos para iniciar las diligencias del caso y determinar las causas del accidente.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
30 °C - 17 °C	23 °C - 14 °C	21 °C - 13 °C	24 °C - 10 °C	31 °C - 23 °C	19 °C - 14 °C	31 °C - 9 °C	26 °C - 10 °C	24 °C - 3 °C	21 °C - -2 °C	20 °C - 5 °C	23 °C - 12 °C

La Luna

Luna llena	Cuarto menguante	Luna nueva	Cuarto creciente
18/9/24	24/9/24	3/9/24	11/9/24

EL REPORTE HASTA EL MOMENTO DE LOS SINIESTROS FORESTALES EN EL PAÍS

15 fallecidos por incendios

✚ Este año, al menos en 23 de las 25 regiones hubo eventos similares.



INCENDIOS FORESTALES TAMBIÉN DEJARON SEIS HOSPITALIZADOS Y OTROS 128 QUE NECESITARON ATENCIÓN MÉDICA.

Los incendios forestales desatados en la última semana en la Amazonía peruana y otras regiones del país, causaron la muerte de 15 personas, informó este lunes el ministro de Salud, César Vásquez, pese a que inicialmente se habían reportado 10 decesos.

"Tenemos reportados hasta ahora lamentablemente 15 fallecidos, seis hospitalizados y 128 altas médicas", dijo el ministro a medios locales.

Exhortó a la ciudadanía a que "asuma conciencia", puesto que "en la mayoría de los casos, (la población) provoca estos incendios bajo algunas creencias de que en épocas de sequía el incendiar los bosques puede atraer la lluvia".

El ministerio sigue enviando ayuda a estas zonas.

En casi todas las regiones

En lo que va del 2024, se originaron 222 incendios forestales en 23 de las 25 regiones del país. La Mancomunidad Regional Amazónica (MRA) pidió al Gobierno la urgente declaratoria de emergencia ambiental de la Amazonía.

EN CORTO



MUNICIPALIDAD DE LIMA SUBASTA 29 LOTES

La Municipalidad de Lima, a través de la Empresa Municipal Inmobiliaria de Lima (Emilima) S.A., anunció la primera convocatoria nacional para la venta de 29 lotes en remate, a través de subasta pública. Los lotes se encuentran en Carabayllo, Chosica, La Molina, Puente Piedra, entre otros.



PREMIO PARA ESCOLARES CREADORES

Buscando fomentar las habilidades digitales y empoderar a niñas, niños y adolescentes, la Fundación Kodea, en coordinación con el Ministerio de la Mujer (MIMP), desarrolla el concurso internacional Los Creadores, cuyo premio al mejor proyecto será un importante viaje a Estados Unidos.



TRES MILLONES DE NIÑOS SERÁN INMUNIZADOS CONTRA TERRIBLE MAL.

MINSA INICIÓ VACUNACIÓN GRATUITA EN EL PAÍS

Combaten el sarampión

¡Atención! El Ministerio de Salud (MINSA) anunció que ya empezó el barrido de vacunación contra el sarampión a nivel nacional, con el objetivo de inmunizar a más de 2,8 millones de niños y niñas de 1 a 6 años hasta el 27 de octubre.

Según informó, esta estrategia de inmunización comenzó con actividades promocionales y pasacalles en distintas regiones, y se extenderá inicialmente a instituciones educativas públicas y privadas.

Posteriormente, las brigadas de vacunación realizarán visitas casa por casa para asegurar que ningún niño quede sin vacunar.

En Lima, el inicio oficial del barrido fue este lunes 16 en el frontis de la Municipalidad de Villa María del Triunfo.



PUJANTE DISTRITO TAMBIÉN TENDRÁ BOTONES DE PÁNICO.

PONEN 550 CÁMARAS Y 20 PUESTOS DE VIGILANCIA

VES tendrá seguridad

Como medida para combatir la creciente inseguridad ciudadana, Villa El Salvador iniciará una ambiciosa campaña de instalación de 550 cámaras de seguridad en puntos estratégicos.

El proyecto incluye también la construcción de 20 subcentrales de videovigilancia, equipadas con tecnología avanzada, como reconocimiento facial y de placas, y botones de pánico.

El gerente municipal, Rogger Arturo Dasso Celis, explicó que estos centros estarán ubicados en áreas con alta incidencia delictiva. "El delincuente que robe en Villa El Salvador será totalmente registrado por las cámaras", aseguró.



EL HIMNO CUMPLE 203 AÑOS.

HIMNO NACIONAL SERÁ CANTADO COMO EN 1821

Celebración histórica

Este 23 de setiembre se conmemorará 203 años desde la primera interpretación del Himno Nacional del Perú, símbolo de libertad e independencia que marcó el inicio de la etapa republicana del país.

Para celebrar este importante aniversario, el himno será interpretado nuevamente en el mismo lugar, a la misma hora y de la misma manera que en 1821: en el Teatro Principal de Lima, hoy conocido como el Teatro Manuel A. Segura.

"Vamos a regresar a 1821, cuando se realizó el concierto de presentación del himno nacional. Fue una noche a la que asistieron las personalidades y autoridades más importantes del país en esa época", refirió Carlos Tenicela, organizador del evento.

ENTRARON ARMADOS Y DESVALIJARON A CLIENTES

Violento asalto en pollería es captado por cámaras

✚Es la segunda vez que los sujetos entran al negocio.

A merced de la delincuencia. Cuatro sujetos ingresaron a una pollería, donde asaltaron a todos los comensales y trabajadores en Ate.

A la medianoche, cuatro ladrones ingresaron a la pollería Edith, en el A.H. Micaela Bastidas, quienes con arma en mano, redujeron a los clientes y los empleados.

"Ingresaron armados y agredieron a algunas personas que se negaron a entregar sus pertenencias. Nos escondimos en la cocina, pero entraron a quitarnos la ganancia del día", comentó la administradora.



CÁMARAS FILMARON A LOS HAMPONES.

Es la segunda vez que el local es blanco de esta banda que estaría conformada por ladrones extranjeros y nacionales. La administradora acudió a la comisaria y solo le pidieron las cámaras de seguridad y no hacen seguimiento al caso.

EN CORTO

FUE CITADO POR UNA MUJER Y LO ACRIBILLAN

Un joven fue acribillado, cuando se encontraba en el parque San Silvestre, en San Juan de Lurigancho. Según los familiares de Fabián Salazar Lozada (19), salió de su casa en la zona de Huáscar, luego que recibiera la llamada de una mujer con quien se encontraría en el parque. Al lugar llegaron dos sicarios que bajaron de la unidad y le metieron dos disparos en la cabeza, acabando con su vida de inmediato. La PNP refiere que se trataría de un ajuste de cuentas.

SE LLEVARON INSTRUMENTOS MUSICALES

Ladrones entran a robar tres veces a colegio



CÁMARAS CAPTARON EL ROSTRO DE LOS RATEROS.

Hasta tres veces en un mes ingresaron ladrones al colegio Santiago Apóstol de Punchauca en Carabayllo, de donde se llevaron diversos objetos de valor, perjudicando a los alumnos.

El director de la institución, Benjamín Valdivia, detalló que la última vez los ladrones se llevaron instrumentos musicales como ukeleles y un teclado eléctrico. "Primero se llevaron parlantes del segundo nivel, luego televisores de dos aulas, y ahora estos equipos musicales. Colocamos cámaras después del segundo robo, pero eso no los ha detenido", mencionó Valdivia.

Con las cámaras se pudo identificar a los ladrones, y fueron entregadas a la PNP.

Pasa la voz
Mañana, en la sección economía, te enseñamos cómo ganar dinero con tu talento y habilidades. Encuentra esta información y otros tips para emprendedores en la página 17 de el Popular.



¡Atención!
Sé nuestro reportero ciudadano. Envía tus denuncias y pruebas al 941 000 000.

OFRÉCELE A TU FAMILIA RICOS MANJARES CON TORTAS, POSTRES Y BOCADITOS DULCES ¡GRATIS!

Mañana te traemos las recetas más dulces para tus meriendas

✦ Estas recetas son muy sencillas de preparar. ¡No dejes pasar esta oportunidad!

¿Te encanta la repostería? Entonces el coleccionable **Tortas, postres y bocaditos dulces** es para ti. Te enseñamos a hacer recetas que acompañarán tus reuniones y comidas.

Con la compra de tu diario **el Popular** de mañana, recibirás el paso a paso de una espectacular torta red velvet. ¡Encuentra tips y todo lo que necesitas para convertirte en un maestro de la cocina dulce!

SORPRENDE CON AMOR

Comparte en familia y sorpréndelos gracias a las inigualables recetas que te trae tu diario favorito **el Popular**. Son más de 70 opciones para tus reuniones familiares, loncheras o incluso para emprender.

La torta red velvet es un clásico de la pastelería internacional. Esta hecha de un bizcocho de cacao con con colorante rojo, húmedo y de textura suave. Además, queda muy rico con su relleno de queso crema. ¡Anímate a prepararla en casa!



COMPLACE A TU FAMILIA CON ESTOS POSTRES ESPECTACULARES.

En las redes sociales

Toda la información sobre la coyuntura nacional y tus personajes favoritos la encuentras en un clic. Encuéntranos en Facebook, Instagram y Twitter como **el Popular**. También en nuestra página web elpopular.pe ¡Te queremos informado!

ARTISTAS DE CHOLLYWOOD

PROTESTAN POR INCENDIOS FORESTALES

✚ Mónica Sánchez, Nelly Rossinelli y Alejandra Baigorria alzaron su voz de protesta. ✚ "Una ciudadanía más compasiva y empática", pidieron.



El Perú atraviesa una grave crisis ambiental con más de 173 incendios forestales que devastaron 20 regiones del país.

Las llamas afectaron gravemente la biodiversidad, dejando 14 muertos y más de 1876 damnificados.

Varias figuras públicas alzaron su voz para denunciar la situación y exigir acciones urgente.

La actriz Mónica Sánchez expresó su preocupación por los devastadores incendios forestales en el Perú.

"Nuestro país no está contando con los recursos que se necesitan y esto implica tomar unas decisiones políticas y administrativas. También implica una ciudadanía más compasiva y empática con lo que está pasando", manifestó la popular Charito.

Nelly Rossinelli pidió sensibilizar sobre la emergencia, compartiendo iniciativas para controlar la situación y proteger a las comunidades.

"Aparte de difundir la emergencia de incendios forestales que estamos viviendo también podemos ayudar colaborando con las entidades que están llevando ayuda a los animalitos y pobladores damnificados", añadió.

LAMENTA INDIFERENCIA

La empresaria Alejandra Baigorria mostró su frustración con la situación actual y el desempeño de las autoridades frente a los incendios forestales.

"El Gobierno no puede ser tan ineficiente. Dios mío, por favor, ayudar y tomar acción rápido. Ayuda extranjera", sostuvo.







JAVIER MASÍAS

NIEGA ACUSACIÓN DE ACOSO SEXUAL

✚ Jurado de El gran chef famosos le pidió a tiktoker que se rectifique.

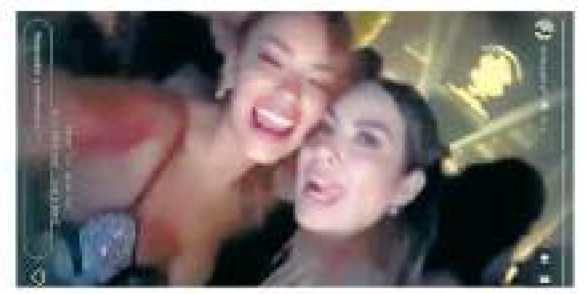
¡Se limpia de denuncia! Javier Masías se vio envuelto en una grave polémica luego de ser acusado de presunto acoso sexual por el influencer Angelo Alejos.

Ante estas graves acusaciones, el jurado de *El gran chef famosos* emitió un comunicado negando categóricamente cualquier comportamiento indebido y acusando a Angelo Alejos de difamación agravada.

"He sido objeto de una calumnia debido a que se me acusa de haber cometido el delito de acoso. Angelo Alejos es el nombre del usuario que originó este rumor. Sostiene que tiene pruebas y, para liberarlas, ha solicitado 10 mil likes a sus seguidores. La publicación de Angelo ha superado los 30 mil likes y no se ha mostrado la información que ofreció. Si en las siguientes 24 horas Alejos no se retracta, iniciaré acciones legales", expresó.



EXIGE QUE RECTIFIQUE GRAVE DENUNCIA.



MODELO REVELÓ QUE ALADINO INTENTÓ CONQUISTARLA.

PAMELA LÓPEZ

AHORA SE VA DE JUERGA CON SHIRLEY ARICA

¡Mismas hermanitas! Pamela López, todavía esposa de Christian Cueva, y la polémica modelo Shriley Arica se encontraron en un local nocturno, incluso grabaron un breve video juntas, como si fueran las mejores amigas.

En las imágenes compartidas por la Chica realidad, se ve a las dos cantando a todo pulmón, mientras que la ex de Aladino muestra el dedo del medio desafiante.

"Miren con quién me encontré ayer, ¿qué creen?", dice la leyenda del video compartido por la ex chica reality. La publicación no precisa en qué discoteca se encontraban, aunque sí afirma "que se encontraron". Es decir, no fueron juntas.

Recordemos que Arica reveló que Cueva intentó conquistarla, pero que nunca tuvieron nada. "Repito, yo nunca tuve nada con esta persona, ni lo tendría porque no me gusta, no me gustó en su momento ni me gustará ahora", dijo tiempo atrás.

GIAN PIERO DÍAZ

SUFRE TERRIBLE LESIÓN



¡Duro momento! Gian Piero Díaz reveló que sufrió una grave lesión en la pierna. El conductor de televisión compartió una foto de su extremidad lesionada y confirmó que necesitará una cirugía para recuperarse.

"Fuera de las canchas por un buen tiempo. Fuera de la chamba por un buen tiempo también. El pie ya está en su sitio y toca cirugía en estos días; luego un largo proceso de recuperación", expresó.

"Así que a ponerle ganas e intentar caminar lo antes posible", acotó el actor en Instagram.

¡Feliz Aniv

40

40 años

el Popular

+ El Popular celebra sus 40 almanaques y personajes de la farándula festejan con nosotros. + "Son el diario del pueblo", aseguran.

Mario Palacios / Omar Lozano

Cuarenta años no se celebran así nomás. **El Popular** no solo está en el corazón de nuestros lectores, también tiene el respaldo de personajes de la farándula que crecieron con nosotros y hoy festejan a nuestro lado.

Reconocen nuestra labor, también envían sus buenos deseos hoy que botamos la casa por la ventana.

La primera en saludarnos fue Maju Mantilla, conductora de *Arriba mi gente* de Latina, quien envió sus buenas vibras. "Siempre los leo, son el diario del pueblo", dijo la ex Miss Mundo.

Karla Tarazona, Christian Domínguez, Rocío Miranda, animadores de *Préndete* de canal 5, se unen a la fiesta. "Acompañan mi trabajo desde mis inicios en la música y nos critican cuando nos portamos mal (risas)", dijo el cumbiambero.

SON NUESTROS HINCHAS

Por su parte, Edwin Sierra y Oscar del Río nos saludan desde las cabinas de Radio Nueva Q, "**El Popular** tiene lo ultimito de la farándula, lo mejor para ustedes", expresó la Fuana. Pamela Franco no se quiso quedar atrás y nos saludó. "Mis primeras notas fue en **el Popular**, no lo olvido y agradezco siempre su apoyo", indicó.

Manolo Rojas también se pronunció: "Somos populares gracias a ustedes", indicó.

Igualmente, Mauricio Diez Canseco, Santi Lesmes, Yolanda Medina, Marco Romero y Lizeth Lázaro nos saludan y desearon lo mejor hoy y siempre.

¡Chollywood NOS SALUDA!

40 años

el Popular

INDÍGENAS LLAMADOS "PONCHOS ROJOS" CERRARON LOS ACCESOS A LA PAZ

Inician bloqueo de caminos exigiendo renuncia de Arce

✚ El presidente denuncia que Evo Morales lo quiere sacar del cargo.



"PONCHOS ROJOS" DECLARARON UNA HUELGA NACIONAL INDEFINIDA HASTA QUE CAIGA MANDATARIO.

LA PAZ. Los indígenas llamados "ponchos rojos" del altiplano de Bolivia iniciaron este lunes un bloqueo de caminos para exigir la renuncia del presidente Luis Arce, y del vicepresidente David Choquehuanca, por la falta de dólares y combustible, además de acusarlos de promover la división de las organizaciones sociales.

El principal dirigente de los "ponchos rojos", David Mamani, declaró que la protesta campesina es una huelga indefinida "hasta que renuncie el presidente del Estado, Luis Arce, y su vicepresidente David Choquehuanca", y se convoque "a la brevedad" a nuevas elecciones.

En los puntos de bloqueo se prendieron fogatas, se colocaron piedras y montículos de tierra o escombros para obstruir el paso de los vehículos, al mismo tiempo que personal de la Policía intentó restaurar la circulación.



Mensaje a la nación

El domingo, el presidente Arce emitió un mensaje en el que acusa al ex mandatario y líder del oficialismo, Evo Morales, de intentar acortar su mandato.



EE.UU. LO PONE EN JAQUE.

CHINOS DEBEN VENDER APLICACIÓN O DESAPARECERÁ

TikTok, juega su futuro

WASHINGTON. TikTok encontró oposición ayer en un tribunal federal estadounidense, en sus esfuerzos por frenar una ley que obliga a sus propietarios chinos a vender la aplicación o enfrentarse a una prohibición en EE.UU. Tres jueces del Tribunal de Apelaciones de Columbia escucharon el lunes a TikTok, ByteDance y a un grupo de usuarios que reclaman que la prohibición viola el derecho a la libertad de expresión garantizado por la Constitución. Desde que en abril el Congreso estadounidense aprobara la ley, el destino de TikTok en el país se convirtió en un tema importante del debate político. El presidente Joe Biden, por su parte, firmó una ley que da plazo hasta enero a TikTok para que deje de ser propiedad de una empresa china.

GUERRERO VIAJA A PIURA PARA JUGAR CON ALIANZA ANTE GRAU

Rumbo AL NORTE

Depredador no será titular, pero con seguridad tendrá minutos ante albos.

Se sube al avión. Paolo Guerrero será considerado en la plantilla de Alianza Lima, que esta tarde viaja a Piura para enfrentar mañana al Atlético Grau, por la undécima fecha del Torneo Clausura.

El Depredador, quien debutó el pasado sábado con el cuadro blanquiazul en el triunfo (1-0) ante Carlos A. Mannucci, volverá a empezar el encuentro ante el elenco albo desde el banco y tendrá minutos que podrían ser un poco más de los 20 minutos, que jugó ante el equipo carlista.

Para el entrenador Mariano Soso la experiencia de Paolo es importante en esta clase de encuentros y más aún ante un rival complicado como es Grau, que se crece como local.

Guerrero tomó con calma su suplencia, ya que es consciente que de a poco se va acoplando con sus compañeros y ante el buen momento de Hernán Barcos, quien marcó el gol del triunfo ante el equipo trujillano.

ATENDIÓ A HINCHAS

Ayer al final de los entrenamientos del cuadro blanquiazul en las instalaciones de Esther Grande de Bentín, en Lurín, Guerrero se dio un tiempo para atender a un grupo de hinchas.

El delantero firmó camisetas de Alianza Lima y de la selección y se tomó fotos con los aficionados, que le agradecieron el gesto.

De otro lado, para el encuentro de mañana contra Atlético Grau, todo apunta a que Soso mantendrá el once que inició las acciones ante Mannucci. El equipo blanquiazul entrenará esta mañana y por la tarde emprenderá viaje a Piura.

Alianza es el puntero del Clausura con 23 puntos, dos más que su escolta y compadre Universitario, con el que se prevé, luchará hasta el final por la corona.

Comizzo: "Estamos preparados"



PIURA. Ángel Comizzo, entrenador de Atlético Grau, ya vive el partido de mañana contra Alianza Lima y espera que su equipo haga respetar la localía en Sullana.

"Vamos a enfrentar a uno de los mejores equipos de la Liga con jugadores de mucha jerarquía, pero los chicos están muy preparados para hacer un gran partido", expresó optimista el entrenador argentino.

Hay gran expectativa para el duelo ante Alianza, lo que generó que la dirigencia del club piurano eleve los precios de las entradas, por lo que las populares cuestan 80 soles y occidente 120 soles.

Grau viene de empatar sin goles con Sport Boys en el Callao y lucha por clasificar en un torneo internacional. El cuadro albo se ubica en el octavo lugar de la tabla acumulada con 34 puntos.

Perú cae más en el ranking FIFA



La reciente fecha doble de las eliminatorias sudamericanas, donde Perú empató 1-1 con Colombia y perdió 1-0 con Ecuador, generó que siga descendiendo en el ranking FIFA.

El estadístico Alexis Martín-Tamayo, más conocido como Mister Chip, adelantó que la Bicolor descendió una casilla en el ranking FIFA, que recién se oficializará en los próximos días.

De esta manera, Perú descendió del puesto 42 al 43 sumando 1483.20 puntos. Igualmente, la Blanquirroja es superada en Sudamérica por Argentina (1), Brasil (5), Colombia (9), Uruguay (12), Ecuador (27) y Venezuela (40).

Perú se mantiene en el último lugar de las eliminatorias con tres puntos y en octubre se enfrentará con Uruguay y Brasil.



Frases célebres:
"La experiencia es como un peine que te das cuenta cuando estás pelado".
Ringo Bonavena, ex boxeador.

79
partidos dirigió como DT de Argentina Carlos Salvador Bilardo.



Toma nota
El skateboarding es una actividad deportiva y recreativa que consiste en montar y realizar trucos sobre un skateboard.



NEYMAR ADVIERTE A BRASILEÑOS DEL REAL MADRID SOBRE MBAPPÉ

Es como el ENEMIGO



Recordó conflicto con el francés y les dijo que "fue un infierno jugar con él".

PARÍS. La relación entre Neymar y Mbappé nunca fue buena. Ambos dejaron polémicas en su estancia en el PSG y ahora Ney confirmó su mala relación con el francés.

El periodista Cyril Hanouna en declaraciones para Europe 1, informó que Neymar se habría puesto en contacto con los brasileños del Real Madrid, Militao, Rodrygo y Vinicius Jr., para decirles que "fue catastrófico, un infierno jugar con él".

Este conflicto se debe a un choque de egos cuando los dos jugaban en el PSG, ya que ambos querían ser el jugador estrella del equipo. Tal es así, que llegaron a pelearse en varias ocasiones para ejecutar jugadas de pelota parada, incluso Mbappé molestó a Neymar por no darle un pase.

La más polémica fue una discusión sobre los lanzamientos de los penaltis, en la que Neymar y Mbappé discutían por quién se encargaría de lanzarlos. "En ningún club del mundo se dejaría a N10 sin tirar los penalti... seguro que el francés lo hace por términos en el contrato", dijo Neymar entonces.

Por el momento, desde la llegada de Mbappé al Real Madrid, no ocurrió ningún tipo de problema con sus nuevos compañeros.



Empieza la Champions

MADRID. Acomódese bien, que hoy inicia la Champions League, en un nuevo formato con 36 equipos.

Los partidos más atractivos que se jugarán hoy por la primera fase son: Real Madrid-Stuttgart (2:00 p.m.) y Bayern Múnich-Dinamo Zagreb (2:00 p.m.). Los otros encuentros son: Milan-Liverpool; Juventus-PSV Eindhoven, Young Boys-Aston Villa y Sporting Lisboa-Lille.

Mañana se jugarán seis encuentros más y el jueves los otros seis restantes de la primera jornada.



Inició el juicio al City

MANCHESTER. El juicio al Manchester City comenzó ayer en relación con 115 acusaciones de violación de las reglas del juego limpio financiero de la Premier League. El City podría afrontar una enorme pérdida de puntos, el descenso o incluso la expulsión de la Premier League.



FLAMANTES ESPOSOS NO OCULTAN SU FELICIDAD.

SE CASÓ CON SU NOVIA COMPATRIOTA GABRIELY MIRANDA

Endrick cambió de equipo

MADRID. Con apenas 18 años, Endrick ya cumplió su gran sueño: jugar para el Real Madrid. Y también tuvo tiempo de pasar por el altar para casarse con su novia, la modelo también brasileña Gabriely Miranda.

"Finalmente casados", comentaron ambos en un "carrusel" de tiernas postales en Instagram, en la que ambos aparecen posando y luciendo sus flamantes aros.

"Así que ya no son dos, sino una sola carne. Por lo tanto, lo que Dios ha unido no se puede separar. Al fin nos casamos", escribió Endrick en una publicación en Instagram, que alcanzó los 600 mil likes en solo tres horas.

En tanto, en las redes, llamó poderosamente la atención que una pareja tan joven decidiera pasar por el altar, pero todo tiene su explicación: "Como le dije a mi padre y a mi madre, quiero ser padre joven, quiero ver a mi hijo crecer, tener afinidad, pero ella -Gabriely- es la que tiene que decir sí o no, ¿no?", reconoció el futbolista en Conversa con Bial.

VALERA DISPARA CONTRA VICTORIANOS

“Alianza no existe para mí”

Afirma que blanquiazules se deben preocupar de su equipo y no del rival.

Se picó. Álex Valera, delantero de Universitario, respondió a las críticas de los hinchas de Alianza Lima, que minimizaron el triunfo crema sobre Alianza Atlético 3-0 en Sullana.

“Lo de Alianza para mí no existe, lo único que para mí existe es Universitario”, disparó el atacante.


NO SE CALLÓ ANTE CRÍTICAS DE LOS HINCHAS DE ALIANZA.

“Los de Alianza que se dediquen a criticar a su equipo. ¿Qué hacen pensando en la ‘U’? No tengo nada que ver con los de Alianza”, añadió.

Valera se muestra optimista en cuanto a los próximos partidos que afrontará la ‘U’. “Hay que seguir sacando los puntos necesarios. Ahora quedan dos partidos de locales y después se verá cómo se va dando el campeonato”, refirió.

En tanto, el DT Fabián Bustos ya piensa en el duelo de mañana (8:30 p.m.) ante Sport Boys, en el Monumental. “Será un partido complicado, tenemos que hacer las cosas mejor que ellos”, acotó.

Universitario es segundo con 21 puntos, a dos de Alianza Lima. Los cremas podrían volver a la punta si ganan a los rosados y si los victorianos pierden ante Alianza Atlético.

JUGARÍA CADA VEZ MÁS EN CIENCIANO

Cueva va en serio



CUSCO. Cada día Christian Cueva se va comprendiendo mejor con sus compañeros de Cienciano. Aladino, quien debutó el viernes con el Papá en el triunfo (2-1) ante UTC, tendría más minutos mañana ante Sport Huancayo.

El entrenador Cristian Díaz viene analizando la posibilidad de hacerlo jugar media hora o un tiempo, que sería en el complemento, según como se presenten las circunstancias del partido.

Aladino ingresó ante UTC en el minuto 69 en reemplazo de Ramúa y participó en el gol del triunfo que marcó Garcés.

Cienciano lucha por clasificar a un torneo internacional y en la tabla acumulada es séptimo con 42 puntos.

JUGADORES DE CAGLIARI SE DISCULPAN

Por respeto al hincha

CAGLIARI. Los jugadores de Cagliari, entre ellos Gianluca Lapadula, tuvieron un buen gesto con la hinchada, al final del partido que perdieron 4-0 ante Napoli.

Tras el pitazo final, en vez de dirigirse al vestuario, los jugadores se acercaron a las tribunas para disculparse ante los hinchas por la derrota y escuchar sus reclamos.

Los futbolistas del cuadro de Cerdeña se comprometieron en revertir el mal momento, ya que son penúltimos con apenas dos puntos tras jugarse cuatro fechas. Hay que recordar que Lapadula estuvo en el banco y no llegó a ingresar.


CAGLIARI ES PENÚLTIMO.

APRENDIENDO EN CASA

Las plantas
Función y clasificación

EL DATO
El fototropismo es la reacción de una planta ante un estímulo luminoso. Cuando crece hacia la fuente de dicho estímulo luminoso, se habla de fototropismo positivo.

Las plantas, como todo ser vivo, posee características y funciones especiales.

Las plantas son pluricelulares (poseen varias células).

No requieren de mucho para vivir. Es decir, pueden tener su alimento a partir de sustancias y elementos sencillos como la tierra, el agua, la luz del sol o los minerales.

No poseen sistema nervioso, aunque pueden reaccionar lentamente a estímulos de luz y sombra.

Poseen el mismo ciclo de vida que los animales y los humanos, naciendo, creciendo, reproduciéndose y muriendo.

También, aunque sea sencillo, poseen un cuerpo conformado de sus propias partes definidas, cada una cumpliendo una función específica.

Igualmente, las plantas respiran absorbiendo oxígeno y expulsan dióxido de carbono y agua en forma de vapor.





Clasificación de las plantas

Se clasifican en: plantas sin flor y plantas con flor.

Plantas sin flor: son aquellas que no producen flor, por ejemplo: helechos, musgos, pinos, abetos y cipreses (se dividen en briofitas, pteridofitas y gimnospermas).

Plantas con flor: son aquellas con flores complejas, las semillas están recubiertas por un fruto que las protege. Por ejemplo: manzanos o las orquídeas.



la palabra

Atracción

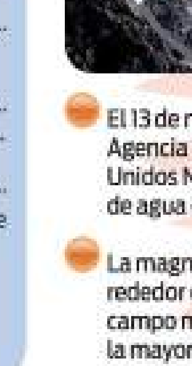
Etimología Proviene del latín "attractio".

Concepto Fuerza o capacidad para atraer.

Sinónimo Seducción, fascinación, persuasión, captación.

Antónimo Repulsión, aversión, rechazo.

Inglés Se escribe "attraction" y se pronuncia "atracshon".



¿Sabías que...?



- El 13 de noviembre de 2009, la Agencia Espacial de Estados Unidos NASA anunció el hallazgo de agua en la Luna.
- La magnetósfera es una capa alrededor de un planeta en la que el campo magnético de este desvía la mayor parte del viento solar formando un escudo protector.

MIS TAREAS | Ciencias Naturales

Aurora polar

UBICACIÓN: Zonas polares.
OTROS NOMBRES: Aurora austral o boreal.



Aurora polar (o aurora polaris) es un fenómeno en forma de luminiscencia que se observa con más facilidad en el cielo nocturno, generalmente en zonas polares, aunque puede aparecer en otras zonas del mundo durante breves períodos (tormentas geomagnéticas).

Las auroras tienen formas, estructuras y colores muy diversos que además cambian rápidamente con el tiempo. Son causadas por la interacción del viento solar con la magnetósfera terrestre.

A tener cuidado
Se recomienda a quienes tienen una enfermedad cardiaca o están en riesgo de tenerla, que limiten el consumo de huevo en la semana y sustituirlos por otros alimentos saludables o combinarlos con verduras.



El dato
Investigadores de Harvard señalan que la mayoría de los suplementos no son necesarios.

Lo bueno de
Proteínas Son esenciales para el crecimiento celular y tisular (membrana en la pared de los vasos sanguíneos).



EL CEREBRO ES EL ÓRGANO MÁS IMPORTANTE DE NUESTRO CUERPO

Estos alimentos te ayudan a concentrarte

✚ El cerebro necesita comidas ricas en grasas saludables. ✚ Aquí te decimos cuáles consumir.

Zoraida Peña H.

Nuestro cerebro necesita de una buena alimentación para funcionar bien. Un cerebro "mal alimentado" deriva también en mala concentración.

Debes saber que la deshidratación favorece el cansancio cerebral, por lo que dificulta la concentración. Beber suficiente agua, así como infusiones, zumos o caldos ayuda a la actividad mental.

Nibs de cacao. Poseen una gran capacidad antioxidante y estimulante que puede favorecer la concentración. Toma una cdta. al día.

Avena. Rica en fibra e ideal para nutrir el cerebro con azúcares sanos y vitaminas del grupo B. Consume 3-4 cucharadas interdiario.

Lentejas. Son ricas en hierro y zinc, minerales que previenen el cansancio físico y mental. Cómelas tres veces a la semana.



RECUERDA COMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN CON UN BUEN DESCANSO.





Palta. Rica en grasas monoinsaturadas resulta beneficiosa para el cerebro y mejora la comunicación neuronal. Come 1/2 palta al día.

Plátano. Al ser rico en triptófano (que ayuda a gestionar el estrés) y una buena fuente de potasio, magnesio y vitamina C, es la mejor fruta para cuidar de la memoria y el cerebro.

Comer bien

Dra. Verena Haro (*)

UN GRAN ALIMENTO: LA QUINUA

La quinua es uno de nuestros alimentos bandera, cabe resaltar la gran importancia que tiene desde el tiempo de los incas, ya que la llamaban "la madre de todos los cereales".

¿Cuáles son los beneficios? Es una de las mayores fuentes de proteína vegetal y contiene vitaminas del complejo B, C y E, además de fósforo, hierro, magnesio y calcio. Gracias al bajo índice glucémico que posee, los niveles de glucosa en la sangre no se dispararán en los diabéticos. Además, debido a su gran cantidad de fibra es excelente para evitar el estreñimiento.

La mejor forma de aprovechar los nutrientes de la quinua es en preparaciones como ensaladas, sopas, guisos y combinada solo con verduras.

*Nutricionista
IG: @verenaharonutricionista

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Pallares con pescado frito

INGREDIENTES

- 1 1/4 de tz. de pallares.
- 1/4 de kg. de filete de pescado.
- Un tomate.
- Una cebolla.
- 2 cdas. de leche.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Sal, pimienta y comino.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Poner a sancochar los pallares, previamente remojados. Mientras, hacer un aderezo friendo cebolla en cuadritos, luego agregar ajo, ají colorado, tomate en cuadritos, echar sal, pimienta y comino. Una vez listo verter en los pallares, mezclar y dejar terminar la cocción, rectificar la sal y echar leche, apagar el fuego. Por otro lado, salpimentar los filetes de pescado limpios y freír en aceite bien caliente. Servir con los pallares y arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes freír el aderezo de los pallares con tocino o cabanossi para darle más sabor.

TIPS

1 BENEFICIOS DE LA CEBOLLITA CHINA

Aporta grandes beneficios como controlar la acidez estomacal, los niveles de colesterol en la sangre y reducir la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, gracias a que contiene nutrientes como las vitaminas A, B y C; calcio, potasio, magnesio y fósforo.



2 USA LA CÁSCARA DE LA MANDARINA

No tires la cáscara, úsala para hacer infusión ya que tiene muchos beneficios. La cáscara de mandarina podría eliminar calorías que están escondidas en algunos alimentos. Igualmente, destacaron que la cáscara cuenta con 20 veces más antioxidantes que la pulpa de este cítrico.



3 LA ACELGA ES RICA Y MUY NUTRITIVA

En las hojas de acelgas hay un mayor contenido de fibra, sodio, magnesio, flavonoides y vitamina C; mientras que los tallos tienen un alto contenido de potasio. Por lo tanto, la acelga debe considerarse una fuente rica de nutrientes y fitoquímicos que te ayudarán a mejorar tu digestión y prevenir diversas enfermedades.



Gaturro



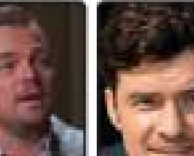
Sudoku

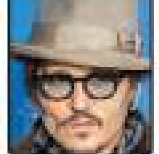
2							8	
7	5		2	3	9	1		6
	1		7					2
	4				6			7
5		3	8		2			
	6			5		4	3	8
	8	1	4	7			9	3
	9	5						4
			6	9			1	

¿Quién lo dijo?

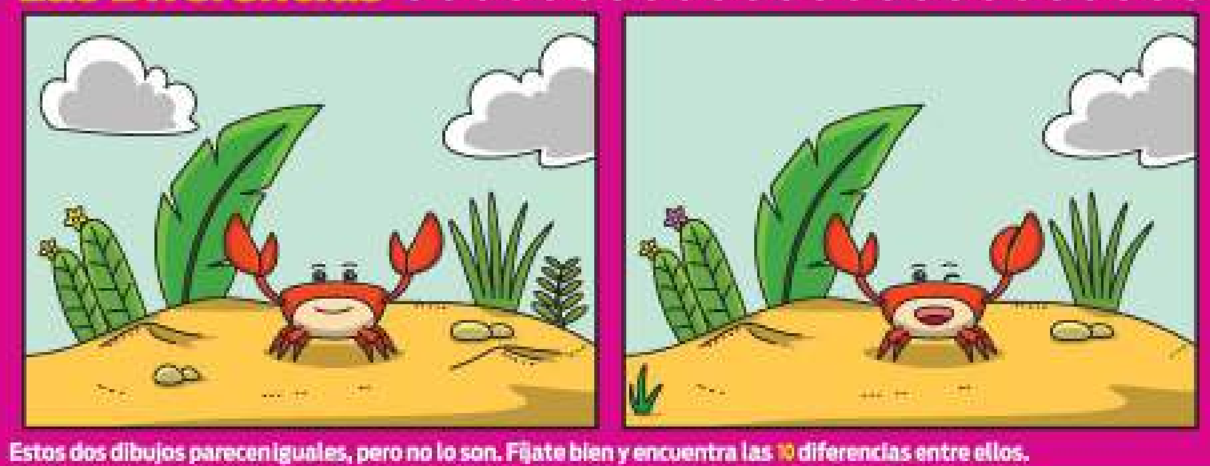
"Si estás enamorado de dos mujeres a la vez, escoge a la segunda, porque si amaras a la primera, no te hubieras enamorado de la segunda."

Leonardo DiCaprio
Orlando Bloom
Johnny Depp





Las Diferencias

Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

chiste

Evite aglomeraciones
-Día 26, subí a la báscula y salió el siguiente mensaje:
-Evite aglomeraciones, suban de uno en uno.

acertijo

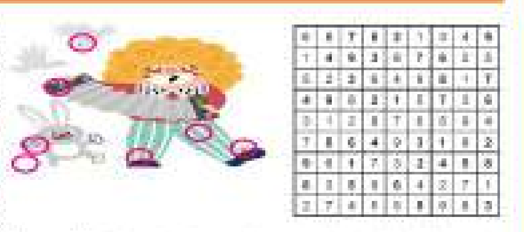
Dos trenes salen al mismo tiempo de dos ciudades diferentes, una hacia la otra. El primer tren viaja a 80 km/h y el segundo a 100 km/h. Si la distancia entre las dos ciudades es de 360 km, ¿en cuántas horas se encontrarán?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: 3 horas. (Tiempo = Distancia / Velocidad = 180 km / 60 km/h).

¿Quién lo dijo?: Bob Marley.

Sopa de letras

T	E	T	S	A	R	T	N	O	C	Q	A	B	S	F	G	H	O	N	E	R	R	E	T
U	K	E	A	B	F	T	Q	S	R	M	B	V	I	J	W	Y	U	C	P	X	K	L	Z
G	S	N	T	R	A	I	W	R	F	S	H	Q	K	D	C	O	T	V	S	Z	E	G	M
B	E	Y	X	N	N	S	M	E	O	O	J	S	U	B	E	N	N	Z	R	A	U	X	O
F	L	C	P	T	E	D	E	K	E	S	B	F	C	M	L	Q	A	H	W	A	E	J	R
V	A	O	N	I	T	U	S	X	Z	T	N	K	Y	F	T	U	J	L	G	D	T	P	O
J	I	H	Z	N	E	C	F	X	A	E	M	E	V	U	N	I	A	G	Y	J	N	F	T
W	R	E	A	T	B	P	Z	T	C	N	E	R	C	T	F	E	B	C	O	P	E	R	N
W	E	R	Z	D	M	H	I	N	B	G	T	X	K	S	S	S	K	E	C	R	N	O	E
L	T	W	L	P	D	B	A	B	G	A	A	M	T	Y	A	P	Z	R	L	W	A	I	I
R	A	C	A	P	R	H	N	Q	X	A	L	S	M	I	Y	A	D	R	M	V	M	R	M
D	M	L	N	O	N	Z	S	X	U	K	I	T	H	C	I	C	W	O	A	R	R	E	A
G	S	T	I	Z	L	Q	J	W	A	L	C	N	C	Y	O	I	P	T	G	D	E	T	L
R	K	A	G	Q	S	A	L	O	B	G	A	P	E	D	X	A	H	N	N	E	P	N	P
J	W	A	I	L	S	A	U	O	W	A	S	N	T	J	X	L	Z	N	E	S	G	I	O
F	K	Q	R	F	L	B	Q	V	D	I	T	B	Z	A	R	E	K	J	T	T	S	X	C
N	W	Y	O	U	Z	S	H	I	D	P	T	C	U	A	F	A	X	B	I	I	O	C	A
L	P	M	N	U	T	R	W	T	X	O	S	A	E	C	N	R	L	B	C	N	P	P	H
V	D	U	I	Z	G	C	N	C	M	C	T	I	Y	Y	L	S	Z	F	O	A	O	J	A
P	U	N	N	V	O	K	U	A	X	Q	E	G	W	O	O	E	R	I	K	D	R	P	Q
H	F	A	D	T	Z	B	L	R	Y	N	C	T	M	Q	W	R	D	T	B	A	T	Z	L
I	U	M	P	C	O	F	K	O	T	S	V	H	A	J	X	O	P	I	N	P	A	E	J
Z	M	R	B	S	L	S	F	U	C	S	T	Y	Q	A	W	X	K	Q	F	L	E	A	X
T	I	M	P	U	L	S	A	N	D	O	E	S	V	M	N	J	K	R	W	U	T	B	Q

FUENTE ESPACIAL

- ☐ ACOPLAMIENTO
- ☐ ACTIVO
- ☐ ASCENSOR
- ☐ BAJAN
- ☐ BASE
- ☐ BOLAS
- ☐ BUCLE
- ☐ CONTRASTE
- ☐ DESTINADA
- ☐ ESPACIAL
- ☐ ESTRUCTURA
- ☐ FUENTE
- ☐ IMPULSANDO
- ☐ INTERIOR
- ☐ LANZAN
- ☐ MAGNÉTICO
- ☐ MATERIALES
- ☐ METÁLICAS
- ☐ ÓRBITA
- ☐ ORIGINAL
- ☐ PERMANENTE
- ☐ PROYECTA
- ☐ PUNTOS
- ☐ SOPORTA
- ☐ SOSTENGA
- ☐ SUBEN
- ☐ TERRENO
- ☐ TORRE

Consultorio sentimental

Me gusta el profesor de mi hija

MELISSA (40). Doctora Cora, me gusta el profesor de mi hijita. Lo conocí sin querer, yo estoy separada desde hace más de dos años y una vez en una reunión de padres me quedé conversando con él, para ver cómo podía mejorar el desarrollo de mi hija en las clases, pero nos pusimos a conversar de otras temas y una cosa llevo a la otra, y nos pusimos a hablar de nosotros.

Me dijo que no quería ser indiscreto, pero que le interesaría tomar un café conmigo. Le dije que sería interesante, pero que yo le avisaría. Hemos conversado desde entonces casi todos los días, pero mi hija es adolescente y tengo miedo de que reaccione mal. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Melissa, es importante que tu hija sepa que tú tienes una vida y que la puedes rehacer en cualquier momento. Entiendo que si tu hija es adolescente, pienses que quizá pueda reaccionar mal, pero conversa con ella, la honestidad siempre será la base de todo. Mucha suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Telf: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 mar. - 20 abr.
Hoy podría ser un día de estrés, Aries, especialmente en el ámbito laboral: trata de evitar las discusiones.
Tu color: blanco — Tu número: 8

Tauro 21 abr. - 21 may.
Te espera un día intenso, Tauro, y es que tus emociones serán profundas y tu sensualidad estará a flor de piel.
Tu color: beige — Tu número: 1

Géminis 22 may. - 21 jun.
Tu don de gentes hoy estará en uno de sus mejores días, Géminis, así que podrías aprovechar esta circunstancia.
Tu color: morado — Tu número: 9

Cáncer 22 jun. - 22 jul.
Es posible que hoy experimentes una sensación o vivencia hasta ahora desconocida, Cáncer.
Tu color: celeste — Tu número: 2

Leo 23 jul. - 23 ago.
Hoy te sentirás con un espíritu amistoso y generoso, con predisposición a ayudar a los demás, Leo.
Tu color: guinda — Tu número: 7

Virgo 24 ago. - 23 set.
Hoy tendrás un día de mucho ajetreo, Virgo, algo que podría alterarte en buena medida, y no de una forma positiva, todo lo contrario.
Tu color: naranja — Tu número: 4

Libra 24 set. - 23 oct.
Te espera un día especialmente propicio para todo lo relacionado con el aprendizaje, la enseñanza, las publicaciones, el estudio, etc.
Tu color: rosado — Tu número: 6

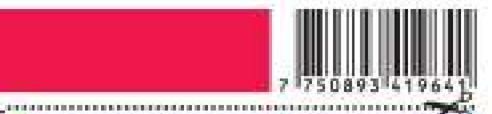
Escorpio 24 oct. - 22 nov.
Lo mejor que puedes hacer es organizar las tareas a realizar, y hasta que no acabes con una, no empieces con la siguiente.
Tu color: rojo — Tu número: 10

Sagitario 23 nov. - 21 dic.
Es posible que hoy tengas que soportar una fuerte tensión en el ámbito laboral, Sagitario, por lo que deberás controlar tus impulsos.
Tu color: naranja — Tu número: 5

Capricornio 22 dic. -20 ene.
Es posible que hoy sientas una preocupación excesiva en el ámbito económico, Capricornio, pero deberías tener más confianza en el futuro.
Tu color: verde — Tu número: 11

Acuario 21 ene. - 19 feb.
Hoy tendrás casi todo a favor para idear y empezar a poner en marcha un nuevo objetivo para tu futuro, Acuario.
Tu color: amarillo — Tu número: 10

Piscis 20 feb. - 20 mar.
Tendrás un ajetreado día de trabajo hoy, Piscis, así que sería conveniente que organices tus actividades y tiempo.
Tu color: azul — Tu número: 12



TEMA DE JOSÉ JOSÉ '... Y VE'
FILME CON TIM ROBBINS '... MÍSTICO'
TEMA DE NIRVANA '... AS YOU ARE'
SINÓNIMO DE 'NOVENO'
PORTERÍA DE LA CANCHA DE FÚTBOL
TEMA DE PATY CANTÚ 'LA ...'
ION CON CARGA ELÉCTRICA NEGATIVA
ESTADO DE VENEZUELA
DOMINIO WEB DE ARGENTINA
DUEÑA, PATRONA
'HIJO' EN INGLÉS
'EL QUE SOLO SE ... DE SUS MALDADES SE ACUERDA'
POEMARIO DE CÉSAR VALLEJO 'ESPAÑA, ... DE MÍ ESTE CÁLIZ'
TEMA DE JUANES, 'ME ...'
MAESTRO DE BRUCE LEE, ... MAN
MODELO Y CHICO REALITY, SAID ...
TOMAR, SUSTRAER
PIEDRA SEMIPRECIOSA DE COLOR VERDOSO
ALTAR PARA SACRIFICIOS
ENTREGAR, CONCEDER
SÍMBOLO DE METRO
TEMA DE JOSÉ JOSÉ 'ASÍ DE ...'
ISLA DE PASCUA (CHILE) '... NUI'
HEMBRA DEL OSO
MAMÍFERO CUBIERTO DE PÚAS
ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO NE
MODELO Y ACTRIZ PERUANA, SANDRA ...
VASO DONDE SE CONSAGRA EL VINO
DEFENSA ESPAÑOL, SERGIO ...
ANTIGUOS EMPERADORES DE RUSIA
'INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA'
SOPORTE DE UNA PELOTA DE GOLF
NOTA ESCRITA EN EL MARGEN DE UN TEXTO
FÁBULA, LEYENDA
ACTOR CÓMICO PERUANO, FERNANDO ...
HOGAR, MORADA
PAN SIN LEVADURA
OSMIO
'ALCE' EN INGLÉS
DEPARTAMENTO EN EL SUDESTE DE FRANCIA
'INSTITUTO NAC. DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS'
TEMA DE CAMILA, 'ALÉJATE ... MÍ'
RÍO QUE PASA POR FRANCIA, BÉLGICA Y PAÍSES BAJOS
AGENCIA AEROESPACIAL DE EE.UU.
APÓCOPE DE FRAILE
TEMA DE THE BEATLES 'ALL YOU ... IS LOVE'
UNIDAD DE UN CONJUNTO
LIBRO ELECTRÓNICO O '...-BOOK'
CANTAN 'TE QUIERO' HOMBRES...
ACTOR ESTADOUNIDENSE EN 'RAMBO'
DOMINIO WEB DE ECUADOR
SÍMBOLO QUÍMICO DE RADIO
FILME CON JENNIFER GARNER '... O MORIR'
INDEMNE, INCÓLUME (FEM.)
ACTRIZ EN 'AMOR A CIEGAS', ... MOORE
CRÉDITO, FIANZA
'MAYO' EN INGLÉS

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Los tres alimentos que la ciencia desaconseja para el cerebro

Cada vez más estudios científicos destacan el impacto de ciertos alimentos en la salud cerebral, y los resultados son alarmantes. Los alimentos de comida rápida: ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, son enemigos formidables para tu cerebro. Estos alimentos ultraprocesados pueden provocar inflamación cerebral, alterar la memoria, incluso aumentar los riesgos de depresión.

Estudios demostraron que el consumo regular de comida rápida está relacionado con una disminución del volumen cerebral, especialmente en el hipocampo, zona clave para la memoria y el aprendizaje.

-Pasteles y bollería: un pico de azúcar nocivo para el cerebro. Los pasteles y la bollería a menudo son ricos en azúcares refinados y grasas trans, componentes que la ciencia asocia con el deterioro de las funciones cognitivas. Un consumo excesivo de azúcar puede alterar los niveles de insulina en el cerebro, lo que a largo plazo aumenta el riesgo de trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer que acelera el envejecimiento cerebral.

-Bebidas con edulcorantes artificiales: un riesgo oculto para las neuronas: las bebidas light y otros productos que contienen edulcorantes artificiales pueden parecer una alternativa saludable al azúcar, pero la realidad es más compleja.

Varios estudios sugieren que los edulcorantes artificiales como el aspartamo, podrían interferir con la producción de neurotransmisores, afectando así la memoria, el estado de ánimo y las capacidades cognitivas. Además, podrían aumentar el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ACV) y demencia.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

TEXAS. Un asteroide del tamaño de un autobús será capturado temporalmente por la gravedad de la Tierra, convirtiéndose en una miniluna que acompañará a nuestro planeta 56 días.



Abuelita escapó para irse a un festival

BOGOTÁ. Aidé, una mujer reportada como desaparecida desde febrero de 2024, fue hallada inesperadamente tras aparecer en un video de un festival de vallenato en Fonseca, región colombiana de La Guajira. Después de meses de búsqueda angustiosa por parte de su familia, Aidé fue reconocida en una grabación compartida por el cantante colombiano Rafa Pérez.

La abuelita solo quería disfrutar de unos días llenos de ritmo y música, por eso decidió escaparse para ir al festival.